IMPACT VAN VERANDERINGEN IN SPORT EN BEWEGEN DOOR HET CORONAVIRUS IN 2020

Van Coronacrisis naar Beweegcrisis?

PUBLIEKSSAMENVATTING

Jelle Schoemaker & Willem de Boer

Maart 2021

kenniscentrum sport & bewegen

SERC SPORTS & ECONOMICS RESEARCH CENTRE

HAN_UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

PUBLIEKSSAMENVATTING

Een jaar geleden brak de coronacrisis uit en kregen we te maken met vergaande maatregelen. Welke invloed heeft de crisis op ons beweeggedrag en welke invloed heeft dit op onze gezondheid en kwaliteit van leven? Uit onderzoek van het Sports & Economics Research Centre van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, in opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen, met behulp van het landelijk onderzoek naar welbevinden en leefstijl in tijden van corona van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de specifieke corona-vragenlijsten van Lifelines, de grootschalige cohortstudie over gezond ouder worden in Noord-Nederland, blijkt dat de coronacrisis een heel sterk negatief effect heeft gehad op het beweeggedrag van volwassenen in 2020. In dit onderzoek worden deze gevolgen vertaald naar het effect op gezondheid en welzijn van de Nederlandse bevolking.

Dit document bevat de belangrijkste resultaten uit de het onderzoek *Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020 - Van Coronacrisis naar Beweegcrisis?* Dit losse hoofdstuk is geschikt voor wie specifiek geïnteresseerd is in een beknopte samenvatting over de gevolgen van de veranderingen in het sport en beweeggedrag op het gebied van gezondheid en welzijn. Dit hoofdstuk is geen zelfstandige rapportage, maar een selectie uit het onderzoeksrapport, ter bevordering van de leesbaarheid en het gebruiksgemak.

Opdrachtgever: Kenniscentrum Sport & Bewegen
Met medewerking van: Karin van der Maat (Kenniscentrum Sport & Bewegen), Wanda Wendel-Vos (RIVM), Arnoud van der Ven en Joy Koopman (HAN Academie Sport & Bewegen)
Met dank aan: RIVM, Biobank Lifelines

Auteurs: Jelle Schoemaker & Willem de Boer
Sports & Economics Research Centre (SERC)
HAN University of Applied Sciences (HAN)
i: www.sporteconomie.nl
e: Jelle.Schoemaker@han.nl

750.000 Nederlanders erbij die minder bewegen dan de beweegrichtlijnen

Daar waar in 2018 nog 46% van de bevolking van 25 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen voldeed, was dat in april 2020, bij de eerste meting na aanvang van de coronacrisis, teruggelopen naar 29% (zie figuur 1). In de zomer, toen de meeste bewegingsbeperkende maatregelen opgeheven waren, herstelde dit aandeel grotendeels naar 44%, om door de tweede coronagolf en lockdown weer scherp te dalen. Eind december was het aandeel volwassenen dat voldoende bewoog 36%. Gemiddeld voor heel 2020 betekende dit een daling van 6,2 procentpunt van de volwassenen boven de 25 jaar dat aan de beweegrichtlijnen voldoet: dat zijn 750.000 Nederlanders.

Figuur 1 Percentage Nederlanders (25 jaar en ouder) dat voldeed aan de richtlijn van minimaal 150 minuten matig intensief bewegen uit de beweegrichtlijnen, 2020

Bron: CBS/RIVM 2021, bewerking HAN/SERC

Sociaaleconomische verschillen in bewegen toegenomen

Door de coronacrisis zijn er echter niet alleen mensen minder gaan bewegen. Een klein, maar substantieel deel van de bevolking is juist meer gaan bewegen. Dit gebeurde relatief veel bij vrouwen, hoger opgeleiden en de groep tot 45 jaar. De kans op minder bewegen was relatief groot voor gezinnen met (jonge) thuiswonende kinderen, en dan met name voor moeders. Minder bewegen komt ongeveer evenveel voor bij lager opgeleiden als bij hoger opgeleiden. Echter, omdat er voor de coronacrisis juist onder de lager opgeleiden al relatief veel mensen zaten die weinig of niet bewogen, betekent dit dat de sociaaleconomische verschillen in bewegen in relatieve zin dus zijn toegenomen. Als er rekening wordt gehouden met achtergrondkenmerken als leeftijd, geslacht en de mate van bewegen vóór de coronacrisis was de kans om minder te bewegen significant groter onder lager opgeleiden dan onder hoger opgeleiden.

46.000 jaren in goede gezondheid (QALYs) verloren

Het veranderde beweeggedrag is te vertalen naar toekomstige gezondheidseffecten. Sport en bewegen draagt immers bij aan een langer en gezonder leven, onder meer door verminderde kansen op obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en verschillende geestelijke aandoeningen. Door minder te gaan bewegen zijn er in Nederland naar schatting 69.000 gezonde levensjaren verloren gegaan onder de volwassenen van 25 jaar en ouder (zie figuur 2). Dit wordt uitgedrukt in Quality Adjusted Live Years (QALYs). Daar staat tegenover dat door mensen die meer zijn gaan bewegen tijdens de crisis er 23.000 QALYs zijn gewonnen. Netto zijn er in 2020 dus door het veranderde beweeggedrag 46.000 gezonde levensjaren verloren gegaan, wat correspondeert met een gezondheidswaarde van 2,3 miljard euro. Deze effecten gaan we pas op de lange termijn ondervinden.

Figuur 2 Effect veranderd beweeggedrag op QALYs, Nederland 2020 (per week)

Veranderd beweeggedrag en de waardering voor de kwaliteit van leven

De coronacrisis heeft ook een verband met de waardering voor de kwaliteit van leven in 2020. Deze waardering loopt parallel met het veranderde beweeggedrag en de ontwikkeling van de verspreiding van het virus: een positieve ontwikkeling van april tot de zomer, met een scherpe daling bij de tweede golf. Personen die minder zijn gaan bewegen waardeerden tijdens de coronacrisis de kwaliteit van hun leven gemiddeld significant lager ten opzichte van degenen die meer zijn gaan bewegen (zie figuur 3). Uit het

onderzoek is ook gebleken dat personen die meer zijn gaan bewegen niet een grotere kans op besmetting met het coronavirus hadden, terwijl het virus wel duidelijk meer voorkwam onder personen die minder zijn gaan bewegen (zie figuur 4). Of er hier sprake is van een oorzakelijk verband kan met deze studie niet worden aangetoond.

Figuur 3 Kwaliteit van leven (1-10) tijdens coronacrisis, naar beweeggedrag voor coronacrisis

Bron: Lifelines 2020, bewerking HAN/SERC

Figuur 4 Incidentie Covid-19 (eind 2020) naar verandering beweeggedrag t.o.v. voor coronacrisis

Bron: Lifelines 2020, bewerking HAN/SERC

Kinderen niet onderzocht en andere suggesties voor vervolgonderzoek

Uit dit onderzoek is gebleken dat de coronacrisis grote en veelal negatieve effecten heeft gehad op het beweeggedrag en daarmee ook de gezondheid van volwassenen in Nederland. Hierbij zijn dus nog niet kinderen en jongvolwassenen onder de 25 jaar meegenomen. De beschikbare data waren daarvoor onvoldoende om dit betrouwbaar in kaart te brengen. Alhoewel het aanbod van buitensporten voor jongeren minder beperkt is geweest dan voor volwassenen, mag worden aangenomen dat ook deze groep hard is getroffen. Uit een (relatief kleinschalige) studie van Maastricht UMC+ (2021) bleek dat tijdens de coronacrisis maar liefst 75% van de geobserveerde kinderen minder was gaan bewegen. De cijfers van NOC*NSF (2020a) laten ook zien dat jongeren minder zijn gaan sporten. Voor hen zijn alternatieven zoals individuele sporten (denk aan hardlopen en wielrennen) minder vanzelfsprekend als voor (een deel van de) volwassenen. Daarbij komt dat de laatste jaren een flinke daling is te zien onder de sport- en beweegdeelname van met name middelbare scholieren (van den Dool, 2017). Het gevaar bestaat dat kwetsbare groepen, waaronder personen die belangrijke levensgebeurtenissen (o.a. starten met studeren, beginnen aan een eerste baan, samenwonen etc.) hebben ondergaan, nog lastiger terug te winnen zijn wanneer het sport- en beweegaanbod wel weer volledig toegankelijk is. Verder onderzoek naar de effecten van de coronacrisis op het beweeggedrag van kinderen en jongvolwassenen is dus noodzakelijk en urgent. Ook is er verder (experimenteel) onderzoek nodig om veranderd beweeggedrag bij specifieke groepen te verklaren en de relaties tussen de veranderingen in sport en bewegen en gezondheidsaspecten (bijvoorbeeld specifieke ziekten), sociale aspecten (bijvoorbeeld eenzaamheid) en economische aspecten (zoals productiviteit) te bepalen en causaal vast te stellen.

Lange termijneffecten verkend: kansen of een nieuwe beweegcrisis?

De uitkomsten van dit onderzoek laten zien dat de impact van de veranderingen in bewegen substantieel zijn en bovendien een structurele omvang kunnen gaan aannemen. Hoewel de versoepelingen tijdens de zomer van 2020 zorgden voor een langzame daling van deze negatieve effecten, is de verwachting dat, wanneer het gevaar van corona (grotendeels) is geweken, het beweeggedrag niet direct terug is op het niveau van voor de coronacrisis. In het rapport staan drie, door het Sports & Economics Research Centre van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, ontwikkelde scenario's, die laten zien dat de timing van het versoepelen van maatregelen die sporten en bewegen beperken de gezondheid van de Nederlandse bevolking raakt: elke week dat mensen minder bewegen zorgt voor een substantieel verlies in gezonde levensjaren (zie figuur 5). Eind 2020/begin 2021 gingen er wekelijks gemiddeld ruim 1400 gezonde levensjaren verloren (netto). Voor heel 2021 is de verwachting daarom dat er een groot aantal gezonde levensjaren verloren zal gaan ten opzichte van de situatie voor de coronacrisis. De aanname hierin is dat het huidige beweeggedrag niet veel zal veranderen in de eerste 12 weken van 2021, aangezien er in begin maart 2021 nog geen zicht is op verlichting van de relevante maatregelen voor sport en bewegen (onder volwassenen). Verder is afgelopen jaar gebleken dat de effecten van versoepelingen pas later een effect hebben op het aantal volwassenen dat meer gaat bewegen en dat het aantal volwassenen dat minder gaat bewegen langzaam afneemt. Tenslotte wordt verwacht dat eind van 2021 de nieuwe status quo wordt bereikt.

Figuur 5 Drie scenario's veranderend beweeggedrag 2021

De scenario's laten zien dat de coronacrisis zeer waarschijnlijk langdurige effecten heeft voor het beweeggedrag. Dit hoeft echter niet negatief uit te pakken. Scenario 1 (gestippelde lijn) laat zien dat wanneer personen die door de coronacrisis minder zijn gaan bewegen in grote getalen hun oude beweegniveau (of beter) weer weten te bereiken (zwart gestippelde lijn) en meer mensen meer gaan bewegen (roze gestippelde lijn), dit kan resulteren in een netto positief beweegeffect en gezondere

samenleving op de lange termijn. In scenario 3 (gestreepte lijn) is het omgekeerde aan de hand en scenario 2 zit daar tussenin. Uit de analyses blijkt verder dat met elke 1 procentpunt toename van het aantal mensen dat voldoet aan de beweegrichtlijnen tussen de 5.000 en 7.000 QALYs *per jaar* worden gewonnen.

Conclusie: corona heeft grote gevolgen voor sport en bewegen, en daarvoor is geen vaccin

Duidelijk is dat het beweeggedrag van veel mensen is veranderd, soms ten goede, maar veelal ten kwade. Daarbij zijn de sociaaleconomische verschillen (op basis van opleiding) in het beweeggedrag vergroot. Deze uitkomsten staan niet op zichzelf maar hadden, zo laat dit onderzoek zien, ook grote gevolgen voor de volksgezondheid en de kwaliteit van leven. Ondanks de ontwikkeling van verschillende vaccins voor het coronavirus zal er ook in 2021 sprake zijn van een groot tekort aan sport en bewegen in Nederland. Wat de gevolgen voor de lange termijn zijn laat zich nu nog raden, maar voor een deel van de Nederlandse bevolking die tijdens de crisis minder is gaan bewegen zal het lastig zijn om terug te gaan naar het oude beweegniveau. Het gevaar is dus dat de coronacrisis een langdurig effect heeft op het beweeggedrag en daarmee de gezondheid van heel veel Nederlanders. Echter de coronacrisis kan ook een kans zijn om het preventieve belang van sport en bewegen (en andere leefstijlfactoren) voor de gezondheid juist te gaan herwaarderen, persoonlijk maar ook politiek. Dat laatste is relevant, want voldoende bewegen is voor veel mensen geen vanzelfsprekendheid en een hele bevolking meer in beweging krijgen is een enorme uitdaging. Voor de beweegcrisis is er immers geen vaccin.

OPEN UP
NEW
HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
HORIZONS.